06 Dicas Para Controlar Sua Ansiedade Definitivamente

SOBRE O LIVRO

Este livro é uma pequena contribuição que estou procurando dar a você que busca melhorar sua vida.

Um livro que expõe algumas teorias sobre o problema da ansiedade e que fornece 06 dicas efetivas para ajudar você a melhora-la.

Há explicações de física quântica, inclusive com uma entrevista do autor do livro "Como Criar Um Novo Eu", Joe Dispenza.

É o resultado de uma pesquisa e estudo de vários autores, que possuem autoridade no assunto estudado.

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO
2 - CRIAMOS A REALIDADE COM OS NOSSOS PENSAMENTOS
2.1 – ENTREVISTA COM JOE DISPENZA (Matéria da revista Science).

3 - QUAIS PROBLEMAS A ANSIEDADE PODE CAUSAR EM NOSSA VIDA.
3.1 - ENVELHECIMENTO PRECOCE DA EMOÇÃO: INSATISFAÇÃO CRÔNICA
3.2 - RETARDAMENTO DA MATURIDADE DA EMOÇÃO
3.3 - OUTRAS CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE 3.4 – OBESIDADE
3.5 – INCAPACIDADE OU BAIXA AUTOESTIMA

ÍNDICE

4 - COMO VOCÊ PODE CONTROLAR SUA ANSIEDADE EFETIVAMENTE
4.1 - TERAPIA DO CAMPO DO PENSAMENTO. O QUE É TFT?
4.1.1 - CURSO SUPERE A ANSIEDADE COM TFT. 4.2 - ORAI E VIGIAI SEMPRE.
4.2.1 - 06 DICAS PARA VOCÊ COLOCAR ISSO NA PRÁTICA?
4.3 - TRABALHAR A CENTRALIDADE.
4.4 – MEDITAÇÃO
4.4.1 – MEDITAÇÃO QUE EU PRATICO
4.4.2 – MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL
4.4.3 – PROVIDA
4.4.4 - TÉCNICA NSR (NATURAL STRESS RELIEF MEDITATION)
4.5 – EFT
4.6 – HOMEOPATIA

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um processo de defesa e preservação da nossa espécie. Desde o inicio da humanidade, o homem vem enfrentando uma série de desafios e aquele que possuía um sistema de vigília bem apurado é quem sobreviveu até os dias atuais; pois, naquela época, qualquer bobeada poderia significar a morte. Antigamente, situações que colocavam a vida em risco eram corriqueira e os indivíduos que estavam mais alerta e que tendiam a ver perigo a cada momento tinham mais chances de sobreviver. Também os considerados perspicazes e inteligentes se saíam melhor. Assim, podemos relacionar a ansiedade a mentes ágeis e perspicazes e que conseguem meio que “prever” situações de risco e programar a defesa diante delas.

A referida autora: Lourdes Possatto em seu livro “Em busca da Cura Emocional” nos esclarece a seguinte questão sobre a ansiedade: A nossa herança do processo de ansiedade data do período pleistoceno, ou idade da pedra, quando a humanidade teve que enfrentar perigos reais ou imediatos no seu dia-a-dia. Desde que o homem está na Terra, ele vem enfrentando uma série de desafios. E só sobrevivia a esses desafios quem tinha um sistema de vigilância bastante apurado. Inundações, ataques de feras, risco para a vida a cada momento eram realidades cotidianas e as pessoas que estavam mais alertas, mais ligadas, tinham maiores chances de sobrevivência. Nessas épocas remotas, nossos ancestrais eram guerreiros, que tinham que lutar pela sobrevivência.

Eles precisavam conquistar comida e um lugar seguro para sobreviver o suficiente para se reproduzir e dar continuidade a espécie. Como descendentes da seleção que desenvolveu essa resposta ao longo de milhões de anos, é certo que o homem moderno ainda possui estas respostas instintivas.

COMO A ANSIEDADE AGIA ANTIGAMENTE

A ansiedade é um processo de defesa e preservação da nossa espécie. Desde o inicio da humanidade, o homem vem enfrentando uma série de desafios e aquele que possuía um sistema de vigília bem apurado é quem sobreviveu até os dias atuais; pois, naquela época, qualquer bobeada poderia significar a morte.

Antigamente, situações que colocavam a vida em risco eram corriqueira e os indivíduos que estavam mais alerta e que tendiam a ver perigo a cada momento tinham mais chances de sobreviver. Também os considerados perspicazes e inteligentes se saíam melhor. Assim, podemos relacionar a ansiedade a mentes ágeis e perspicazes e que conseguem meio que “prever” situações de risco e programar a defesa diante delas.

A referida autora: Lourdes Possatto em seu livro “Em busca da Cura Emocional” nos esclarece a seguinte questão sobre a ansiedade: A nossa herança do processo de ansiedade data do período pleistoceno, ou idade da pedra, quando a humanidade teve que enfrentar perigos reais ou imediatos no seu dia-a-dia. Desde que o homem está na Terra, ele vem enfrentando uma série de desafios.

E só sobrevivia a esses desafios quem tinha um sistema de vigilância bastante apurado. Inundações, ataques de feras, risco para a vida a cada momento eram realidades cotidianas e as pessoas que estavam mais alertas, mais ligadas, tinham maiores chances de sobrevivência.

Nessas épocas remotas, nossos ancestrais eram guerreiros, que tinham que lutar pela sobrevivência. Eles precisavam conquistar comida e um lugar seguro para sobreviver o suficiente para se reproduzir e dar continuidade a espécie. Como descendentes da seleção que desenvolveu essa resposta ao longo de milhões de anos, é certo que o homem moderno ainda possui estas respostas instintivas.

COMO A ANSIEDADE AGE ATUALMENTE

As dificuldades de épocas remotas são completamente diferentes das dificuldades de hoje. Devemos entender que a resposta de luta-fuga provoca mudanças corporais tais como: aumento de pressão, ritmo de respiração alterado, maior fluxo de sangue para os músculos, metabolismo e ritmo cardíaco mais intenso. Estas respostas são resultado do sistema nervoso simpático ou involuntário, que não depende da nossa vontade, é automático. O Sistema nervoso simpático age secretando hormônios específicos: adrenalina, noradrenalina, entre outros.
Hoje nos novos estudos da física quântica foi comprovado que a mente não distingui uma situação imaginaria de uma situação real.

É por isso que nos dias atuais a ansiedade esta causando tanto problema. O problema da ansiedade é que nem sempre, nos dias atuais, a resposta luta ou fuga ocorre. Por exemplo, às vezes vivenciamos situações onde, ou gostaríamos de destruir, brigar ou sair correndo e por algumas razões não fazemos nem uma coisa e nem outra.

Só que o fato de ficarmos ansiosos, com raiva ou com medo o organismo é preparado fisiologicamente para fuga ou luta, porém nesta situação citada não fugimos nem lutamos e consequentemente toda energia produzida para a ação é armazenada em algum lugar dentro do organismo. A somatória de inúmeras vezes deste acontecimento citado acabará somatizando no corpo através de inúmeros sintomas como, por exemplo, azia, dor de cabeça, sufoco, aperto no peito, cansaço e dores em geral.

A metafisica nos ensina que cada sintoma tem uma mensagem para a pessoa que o sente, para que ela perceba este seu sintoma como uma mensagem do organismo para que olhe para dentro de si e mude o comportamento que está causando a dor ou sofrimento.

Criamos a Realidade com os nossos pensamentos.

(Matéria da revista Science e Postado no Curso "Um Salto Quântico Na Mente" do Professor Wallace Liimaa)

Joe Diispenza estudou bioquímica na Universidade de New Brunswick (Nova Jersey) e fez doutorado em Quiropraxia na Life University, em Atlanta (Geórgia).

Salas lotadas em suas conferências na Europa e nos Estados Unidos onde ele explica de maneira fácil como podemos mudar. Ele esclarece como é que os pensamentos provocam reações químicas que afetam a saúde e cria a realidade do indivíduo, ou seja, cada um cria a sua própria realidade a partir dos pensamentos. Ele estudou por décadas a neuro plasticidade, que é a capacidade do cérebro de se adaptar a mudanças e alterar os circuitos de conexão de todos os neurônios. Ele é um exemplo vivo de sua própria investigação sobre como o cérebro é o melhor de todos os computadores. Aos 24 anos ele sofreu um grave acidente que afetou suas vértebras torácicas. Previram que ele ia passar a vida numa cadeira de rodas. Ele decidiu não fazer cirurgia, mas testar em si mesmo a capacidade de regeneração do seu próprio corpo. O coautor do filme recorde de bilheteria What the Bleep Do We Know (Quem somos nós?), que trata do poder de escolhermos, em junho, realizou um workshop na Universidade de Barcelona, baseado em seu livro Desenvolva seu cérebro.

ENTREVISTA:

1 - Alguém discute com seu parceiro e termina com: "Eu sou assim mesmo, eu não posso mudar." O que você diria?

Isso não é verdade. Formam-se uma série de reações químicas no organismo que fazem você acreditar que não pode mudar, mas as evidências científicas mostram exatamente o contrário. Esqueça a ideia de que o cérebro é estático, rígido e imutável. Sim, nós podemos mudar a partir do nosso pensamento.

2 - Como?

Mudando o pensamento. O disjuntor que provoca a mudança é a vontade, porque ela vai desencadear uma nova informação neural. Mudar é pensar de forma mais ampla, além de seu próprio ambiente.

É se conectar a uma intenção real, a uma idéia que já existe no campo quântico de possibilidades. É acreditar nesse futuro, ainda que não seja percebido através dos sentidos físicos, mas que lá no fundo você enxerga uma possibilidade.

3 - Por que é tão difícil mudar?

Porque reações emocionais são muito viciosas. Você pode dizer a si mesmo que não gosta de seu trabalho ou de seu relacionamento, que não gosta de qualquer coisa que você faz e tem em sua vida. Mas isso não é verdade, isso é apenas uma emoção que a mente tem memorizado para reafirmar a sua identidade; o ambiente que você vive é o reflexo do que você tem em seu interior em termos de pensamento. Estas reações químicas alteram nossa percepção da realidade e impedem a entrada de quaisquer outras informações em nosso cérebro químico.

Para mudarmos, devemos romper essa crença, deixar de acreditar nas coisas que te incomodam e passar a pensar sobre elas, e dizer: "isso não precisa ser assim, eu vou mudar isso tudo para a forma como eu gostaria que fosse". Pronto, comece a viver diferente e seu cérebro e a metilação no seu DNA vão responder ao comando que você deu a eles, mudando tudo em sua vida.

O DNA pode mudar por um fenômeno chamado metilação, que é o comportamento e a expressão de um gene a partir de sua interação com o meio.

Quando um gene age sob a metilação, você pode ter características genéticas novas, como é o caso de mudar seu pensamento e sua relação com tudo em sua volta, mudando seu entorno e sua vida; por outro lado se a metilação ocorrer para atender

um pensamento inapropriado, podem surgir doenças que não estavam em sua carga genética, , expressando a metilação através de patologias para as quais você nem tem herança genética; quantas pessoas apresentam diabetes, hipertensão, Alzheimer, fibromialgia, asma e nunca tiveram histórico familiar dessas enfermidades?

Inúmeras; a isso se chama metilação, que é uma característica genética advinda do teu sentimento em relação a si mesmo frente ao mundo. Sinta-se forte, poderoso, capaz, independente e então você o será, pois seus genes terão uma metilação de saúde sucesso e não de doenças e nem de fracassos ou dificuldades.

Você é quem deve comandar e não ser comandado pelos genes. Mas nem sempre é fácil para todos mudar os pensamentos (e você não precisa ser um destes que pensa assim). A primeira coisa a fazer é observar o que você pensa e relacionar esses pensamentos com o que ocorre em sua vida.

Assim, você comprova e vê refletidos em sua vida cotidiana os efeitos que você criou com cada um dos seus pensamentos.

4 - Por que há medo de mudar?

Porque isso significa mover-se de uma situação confortável e previsível para outra ainda desconhecida. A maioria das pessoas sonha em realizar algo novo, mas não agem, e permanecem apenas com a idéia na cabeça, esperando cair do céu. Devemos pensar em algo bom e então fazer acontecer o que pensamos de bom para nós. Como podemos realizar novos projetos se nos apegamos ao que nos é mais familiar e vivemos com as ideias velhas fixas? Para experimentar algo novo, temos de assumir o risco e deixar o território do previsível para entrarmos no reino da incerteza. Quem planeja e vai em frente alcança o que quer, SEMPRE.

5 - O que se deve mudar para criar uma nova vida?

Tem que se mudar não só o que se pensa e faz, mas também o sentimento relacionado a isso. Você não pode esperar acontecer algo diferente em sua vida se você tem os mesmos pensamentos velhos e faz as coisas com as mesmas emoções antigas dos outros dias.

Ponha emoção nova em sua vida! Se mudarmos a interpretação da nossa realidade, o nosso cérebro trabalhará com novas sequências e padrões novos de conexões neurais. E isso é o que muda a mente porque a mente é o cérebro em ação.

6 - A neurociência pode demonstrar que os pensamentos criam o caminho?

O modelo neurocientífico diz que podemos mudar a qualquer momento de nossas vidas. Mudamos o nosso cérebro com cada novo pensamento, com cada nova experiência, com cada sonho que perseguimos. O ingrediente principal é a

informação, o conhecimento. Toda vez que aprendemos algo novo nós adicionamos uma nova conexão no cérebro (aumentamos seu poder de processamento e a velocidade das conexões).

7 - Como podemos ensinar as crianças a não serem pessoas fixas, mas sim a viverem acreditando e realizando mudanças?

O primeiro é ensinar-lhes a inteligência emocional, ensinando elas a controlar suas emoções e dizer que as emoções são o que somos. Em segundo lugar, não devemos ensinar alguma coisa que não somos capazes de fazer. As crianças prestam mais atenção ao que fazemos a aquilo que dissemos, porque elas têm mais ativos no cérebro um tipo de neurônios chamados neurônios-espelho, que levam as crianças a copiarem o que fazemos. Se você quer concordar com a mudança, mostra o quanto versátil você é, e assim elas serão independentes. Terceiro não tente

argumentar com as crianças durante uma reação emocional delas, porque você será deixado sozinho por elas. Você deve permitir sua liberdade de reação e fazê-las saber que elas estão sendo observadas.

Só depois de um tempo você deve conversar sobre o que elas podem mudar em si mesmas e também você deve criar o ambiente para que elas possam começar a ver quem elas são sem julgar-lhes. Então você pode lhes perguntar o que elas fariam de diferente se viveram a mesma experiência de novo. Dessa forma, elas começam a mudar sua mente e seu corpo muito além da experiência atual. E passam a ter confiança para começarem a expandir seu próprio potencial e realizarem mudanças em sua mente e em suas vidas.

8 - A cada momento vivemos o que criamos com nossos pensamentos?

Definitivamente sim. Nós somos os criadores de nossas realidades.

O problema é que na maioria das vezes são os nossos pensamentos inconscientes que criam essa realidade. São programas executados sem a nossa consciência tomar conhecimento.

Estes programas (condicionamentos) imprimem em nosso cérebro certos comportamentos, pensamentos e reações emocionais mecanizadas, como se fôssemos robotizados e programados para reagirmos sempre da mesma forma; mesmo que nos arrependamos do que fizemos, vamos repetir novamente o erro diante de uma emoção desregulada (veja o caso do ciúme, do medo infundado, da ira desgovernada e da timidez desnecessária que levam as pessoas a permanecerem repetindo e se arrependendo da mesma atitude; são pessoas que não percebem que agem de forma robotizada). Estas são aquelas pessoas que aceitam deixar a química os comandarem para agirem sempre da mesma maneira.

Mas ninguém quer viver uma doença ou um acidente

por exemplo. Mesmo que esse alguém não crie esse acidente ou doença conscientemente, é provável que inconscientemente, ao pensar quão ruim é sua vida e o quanto está sofrendo, ou como se sente triste e quanta dor tem dentro de si...

Crie em seu subconsciente, um reforço para as emoções de dor e sofrimento, e isso se reflete no exterior, em sua vida, através de um acidente ou de uma doença. Há algo muito importante: nunca devemos culpar a nós mesmos por nossas criações, pois tudo é aprendizado. A culpa nos deixa pior. Nunca se culpe, procure fazer melhor nas outras oportunidades.

9 - A chave é mudar o estado emocional...

As emoções são experiências que o corpo armazena. Se uma pessoa está vivendo com as mesmas emoções todos os dias, é que nada de novo está acontecendo. O organismo acredita que está vivendo a mesma experiência ao longo do dia.

A permanência da pessoa neste mesmo ciclo condiciona o corpo a estar lendo o passado ao invés de ler o momento presente, e as pessoas, com seus pensamentos fixos, sempre retorna para o passado, porque a emoção está ligada ao passado (veja o caso de pessoas que estão todos os dias com os mesmos problemas, seja de saúde, social ou financeiro).

Quando uma pessoa quer mudar e tenta pensar em um novo presente, suas emoções impregnadas por anos querem levá-la de volta ao passado. Por isso é tão importante mudarmos o nosso estado emocional e já ir tendo novas atitudes e confiar que fará tudo de acordo com o bem planejado intento novo.

10 - As doenças, as crises, as perdas devem ser vistas como um trampolim para a mudança?

Esses traumas e tais crises são, na verdade, um catalisador para a mudança. A maioria das

pessoas requer um estado de sofrimento para decidir mudar. Mas também podemos mudar para um estado de bem-estar e alegria através do processo de sonhar uma nova vida, sem precisarmos sofrer.

Quem conhece, faz, e não espera cair do céu, (de lá só cai chuva.....risos). O nosso destino não está escrito nos genes. Nós criamos nosso destino através dos nossos pensamentos e ações.

11 - Qual é o maior fator de desencadeamento da doença?

Entre 75% e 90% dos ocidentais vão ao médico devido stress emocional. São emoções que se escondem atrás do estresse, mas que são na verdade a raiva, a frustração, o ódio, o julgamento, a dor, o sofrimento, a culpa, o desespero, o medo, a ansiedade, a impotência e a insegurança não analisados pela pessoa que os sente... Se você estiver enfrentando um desafio, o corpo cria uma série de reações químicas para mobilizar esta

energia. Essencialmente, os pensamentos e emoções podem nos adoecer, mas se podem nos fazer mal, podem também nos curar.

12 - Os seres humanos sabem que querem mudar, mas muitas vezes não têm evidências do que eles querem ser ou fazer.

Está certo. Quando você não sabe o que você quer ser ou fazer, você deve primeiro decidir o que não quer ser para sempre, e pense no que não quer sentir e como não quer agir e também no que não quer pensar repetidamente. Você deve começar a criar e reinventar a si mesmo, quebrar o hábito antigo e reaprender. O pensamento positivo não é suficiente, você tem que ir dentro de si mesmo e começar a desconstruir o hábito velho.

Vou dar um exemplo: você quer ser advogado, mas não tem dinheiro para pagar a faculdade e por isso não presta vestibular, pois acha que não dará conta. Isso é um hábito velho: pensar na sua incapacidade. Para criar um hábito novo você deve experimentar

fazer! Faça o seguinte: se matricule na faculdade de direito, inicie o curso e vá em frente sem medos e receios, tenha apenas a intenção ardente de fazer e concluir seu curso (ou comprar sua casa, seu carro...).

O dinheiro vai aparecendo, porque quando a gente quer, a coisa acontece. Já vi milhares de pessoas de origem humilde, filhos de lavradores, lavadeiras, domésticas e braçais se transformarem em grandes médicos, engenheiros, artistas, simplesmente porque iniciou fazer o que queria e o Universo vai dando os recursos para que o objetivo seja concretizado. Experimente começar a fazer algo e você verá que concluirá com louvor. Parabéns!

13 - Você teve um acidente muito grave em sua juventude, e os médicos disseram-lhe que não voltaria a andar. Por que você criou esse acidente e como o venceu?

Aos meus 24 anos, eu vivia uma vida de sucesso que eu pensava estar completa. O acidente foi provavelmente uma das maiores bênçãos da minha vida, porque me levaram a reavaliar meus valores e começar a pensar sobre as minhas prioridades. Quando você fratura gravemente seis vértebras espinhais e tem fragmentos ósseos dentro da medula espinhal e quatro médicos dizem que você nunca vai andar de novo, você não vive mais uma vida normal.

Eu vim a entender os princípios universais, que antes me pareciam pura teoria filosófica. Me aconselharam a operar, mas decidi não fazê-lo e sim experimentar o que eu sentir, ser coerente com o meu pensamento. Eu acreditei que o poder que cria o corpo, também cura o corpo, a base da filosofia e da quiroterapia. Há uma inteligência em cada ser humano que lhe dá a vida e o funcionamento biológico, e eu me conectei com esse entendimento em todos os momentos, fazendo nada mais do que dedicar-me á minha própria cura.

Eu não poderia imaginar minha vida com ferros nas costas e viver sempre com drogas medicamentosas. Eu queria dar a essa inteligência um plano muito específico e que ela iria fazer o melhor para mim.

Os átomos não são nada em 99,999% de si; eles não são nanada material, mas são apenas uma potência energética. Essa inteligência energética, que é o átomo, organiza tudo. Quando eu comecei a notar mudanças no meu corpo, mudanças físicas, eu prestei muita atenção no que ocorria nele, e então, com minha mente, eu repeti isso até que a repetição deste processo começou a curar mais ainda o meu corpo.

14 - A repetição é a base para criarmos nossa realidade melhor?

A grandeza é acreditar nesse futuro que existe além dos nossos sentidos físicos e mantê-lo vivo em nossas mentes até que o evento realmente aconteça. Nós não criamos as coisas, porque não acreditamos que podemos fazê-lo!

As pessoas não percebem que os pensamentos produzem imensos efeitos em suas vidas (é o que nos mostram os bósons, partículas subatômicas que se alteram pelo pensamento de alguém). Elas até podem ter alguns pensamentos ligados a um estado elevado de emoção, mas só por uns 15 minutos por dia!

Então se perguntam: "Porque a mudança ainda não aconteceu?". É porque nas outras 23 horas e 45 minutos, sua mente está vagando em todas as outras direções: estão irritadas, negativas, julgando os outros. Para agirmos sobre a realidade temos que chegar a estados superiores de consciência e deixar vir as emoções nutritivas, como a gratidão, a alegria, a apreciação e a valorização das coisas. A dificuldade é como chegar a esse ponto, porque a mente analítica vai dizer: "Por que eu deveria dar graças ou ser feliz se não estou ainda?". Esse é o velho modelo de pensamento.

Muitas pessoas, secretamente, creem em seu próprio poder, mas nunca escavam a fundo para saberem realmente o que querem e quando sabem, não iniciam realizar.

Aja, vá à busca, comece a fazer. Se você quer um carro, vá na concessionária e converse como pode comprar; se queres uma casa ou apartamento, vá na imobiliária. É assim que se cria: iniciando fazer. Nada cai do céu!

15 - Você aconselha a meditação (sentir seu EU) neste processo?

A meditação é o primeiro passo para trazer a mudança. É uma técnica ensinada a observar os pensamentos e acalmar a mente. Ela te leva a entender onde você está e mudar a ti mesmo, porque muda a relação entre mente e corpo. Nesse estado de ser, onde só existe consciência, estamos produzindo um campo eletromagnético que afeta a mudança.

Depois de meditar é impossível ter mal humor. A meditação é enxergar a você mesmo; podemos meditar até mesmo dirigindo.

16 - Qual o efeito que o silêncio mental cria nas células?

O lobo frontal do cérebro (terceiro olho) é a mais moderna porção do nosso sistema nervoso. Quando nossa mente superior controla nossa parte primitiva, o cérebro muda fisiologicamente. Nas experiências com os monges budistas meditando, foi confirmado que os lobos frontais realiza esse controle sobre o cérebro animal e acalma as outras regiões dele, resfria as células do cérebro que têm a ver com o tempo e o espaço, com o corpo e nossa identidade. Portanto, nada é processado nesse momento. Chamamos isso de paz. Através do silêncio deixamos de ser alguém com opiniões ou julgamentos e passamos a ser um campo quântico harmônico. Na atualidade, a maioria da humanidade está disposta a alcançar este domínio e o busca.

17 - Se o mundo é um reflexo do que acontece com as pessoas, poderia se dizer que os seres humanos estão vivendo uma revolução a nível celular?

Estamos em um momento na história da humanidade em que a mudança tem que acontecer. Mas para acontecer algo novo, o velho deve morrer. Muitos paradigmas estão obsoletos e ultrapassados: os modelos políticos, econômicos, ambientais, religiosos e de saúde... O ser humano deve começar a fazer perguntas mais importantes e parar de acreditar em superestruturas politicas e super-heróis religiosos (Papai-Noel, e bons anjos ou santos não virão deixar nada debaixo de tua cama. Quem deixa presentes debaixo da cama são os pais, entenda isso)... É tempo das pessoas serem donas de si mesmo e não entregarem mais seus destinos nas mãos de lideres religiosos, políticos, governantes ou quem quer que seja. Quem espera, perde o tempo. Controle você mesmo o tempo, faça acontecer na hora em que você bem quiser.

18 - Por falta de liderança política é que estão a perpetuar as velhas estruturas?

As emoções que a maioria de nós temos e que criam estas situações de egoísmo que falamos, infelizmente são as mesmas que têm os nossos líderes. Você não pode dar a "paz no senhor" em uma igreja e depois sair pisando nos outros devido a pressa de sair porque você está impaciente. Esta é uma típica oposição entre mente e corpo, não há coerência entre o que você diz o que você faz e o que você pensa.

19 - Se há uma ideia comum, uma rede de pensamento em que todas as pessoas estão unidas, estes pensamentos podem criar novos líderes?

A substância que une as células e todo o universo é o respeito e a gratidão. Em um neurônio se pode observar como uma certa quantidade dessa substância desconecta velhos padrões de

pensamento. É quando começamos a tomar as decisões que consideramos o todo. Primeiro você tem que sentir amor por si mesmo e, consequentemente, nós amamos todo o resto. Se não gostamos de certas coisas, devemos eliminá-las antes de tudo de nós mesmos.

20 - É possível que a atual crise se materialize porque muitas mentes estão criando com seus pensamentos?

Como cientista, eu digo sim, obviamente! A crise tem sido criada nas mentes de todos os povos.

21 - Como é o cérebro de um homem consciente?

Você terá muito mais conexões sinápticas se comunicando umas com as outras sobre as informações que contêm os neurônios. Vamos ver o cérebro funcionando de uma forma mais coerente de pensar, com transmissões neurológicas muito mais rápidas. O lóbulo frontal estará inteiramente conectado com o subconsciente, e teremos

neurotransmissores sequenciados desde a glândula pineal, que irá melhorar a nossa percepção da realidade. Talvez algumas pessoas estão à beira de uma mudança potencial em seu cérebro. Tudo o que sabemos é que você não pode esperar para que a mudança ocorra. Você tem que agir sobre ela. Deus não escolhe nada, você é quem cria e escolhe a sua realidade. Se você esperar cair do céu, vai continuar do jeito que está: ESPERANDO.

QUAIS PROBLEMAS A ANSIEDADE PODE CAUSAR EM NOSSA VIDA.

Os casos citados neste subtítulo foram tirados do livro “Em Busca Da cura Emocional” da Psicóloga Lourdes Possatto.

Além dos problemas físicos citados na introdução como aumento da pressão arterial, ritmo de respiração alterado, maior fluxo de sangue para os músculos, metabolismo e ritmo cardíaco mais intenso, há de serem citados os problemas emocionais.

Os problemas físicos citados são decorrentes da atuação do sistema endócrino que depois de eliminada a causa e dado vazão a toda energia e substâncias químicas utilizadas no processo, o organismo volta ao normal. Por exemplo, é o caso de uma Gazela que está pastando tranquilamente e então sente a presença de um leão se aproximando. A gazela corre e procura fugir do leão, para um lugar mais longe possível e de preferencia o mais rápido possível. Já se a gazela tivesse que defender um filhote indefeso, ela ficaria e enfrentaria o leão. Mas em qualquer das duas reações da Gazela, ocorreu efetivamente o preparo do corpo dela e posteriormente a eliminação de toda energia e das substancias químicas envolvidas, pela efetiva ação realizada pela Gazela, que sejam ou de fuga

ou de enfrentamento do leão.

O problema começa quando o corpo é preparado e nós não realizamos nem a fuga e nem o enfrentamento ou luta.

Tomemos como exemplo um homem dentro de uma situação hostil com seu chefe. Ele gostaria de “quebrar a cara” do chefe, mas tem que defender seu emprego. Gostaria de falar tudo sente naquele momento, mas não tem coragem, tem medo e ainda fica extremamente tenso, porque sabe que amanhã terá uma reunião com esse chefe, que muito provavelmente irá criticá-lo, e ele terá que ficar quieto. Ao pensar sobre tudo isso, esse homem, a partir de seus pensamentos ansiosos, levanta dentro de si toda uma prontidão e uma capacidade de resposta. Seu organismo está pronto para agir, só que a situação não está acontecendo e ele sabe que não vai agir, de qualquer forma.

Outro exemplo é um relacionamento complicado que uma das partes tem vontade de sair correndo e acabar com a situação e às vezes tem vontade de destruir o objeto de sua raiva, que, neste caso, é o seu próprio parceiro ou parceira.

Só que não faz nem uma coisa e nem outra e fica ansioso, com medo, cobrando resolver o problema ou esperando o outro resolver. A situação de espera causa uma ansiedade muito grande e toda energia mental gasta no processo é somatizada no corpo da pessoa. Nestes dois exemplos citados o corpo é preparado para fuga ou luta, porém não houve nem a fuga e nem a luta. Estas situações; ao longo da vida, repetidamente, acabam provocando sintomas psicossomáticos que podem se transformar em doenças crônicas.

A pessoa possui tanta energia acumulada, que por vezes acaba “descarregando” em algo ilusório, que não existe.

É aquele ou aquela que encontram problemas onde eles não existem. Muitos comportamentos como, por exemplo, a pessoa que não consegue ficar parada, sem fazer nada, ou que tem mania de limpeza, pode estar inserido dentro deste contexto.

Em seu livro: “Ansiedade Como Enfrentar o Mal do Século” o renomado Autor, Psiquiatra, Psicoterapeuta, Cientista e Escritor Augusto Cury, nos elucida bem as consequências da Ansiedade ou SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado), listadas abaixo:

• ENVELHECIMENTO PRECOCE DA EMOÇÃO: INSATISFAÇÃO CRÔNICA

Toda vez que hiperaceleramos os pensamentos, a emoção perde em qualidade, estabilidade e profundidade. São necessários cada vez mais estímulos, aplausos, reconhecimento para sentirmos migalha de prazer, diz o autor em seu livro.

Os sinais mais evidentes são reclamação frequente, irritabilidade diante de imprevistos, impaciência com quem pensa diferente, déficit de motivação, falta de disciplina para correr atrás de seus sonhos e dificuldade de desfrutar o próprio sucesso.

• RETARDAMENTO DA MATURIDADE DA EMOÇÃO

Você conhece executivos, médicos, psicólogos, advogados, jornalistas ou políticos que não podem ser contrariados, criticados ou confrontados? Eles são exemplos de pessoas sem juventude emocional e imaturas intelectualmente. São cronicamente insatisfeitas, desanimadas, reclamam de tudo, portanto, envelhecidos e tem também um comportamento autoritário, não podem ser desafiados, jamais reconhecem seus erros ou pedem desculpas. São exemplo de pessoas com retardamento da maturidade emocional.

O referido autor ainda cita:

1. A morte precoce do tempo emocional,
2. Desproteção emocional e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos,
3. Comprometimento da criatividade,
4. Deterioração das relações sociais e
5. Dificuldade de trabalhar em equipe e cooperar socialmente.

OUTRAS CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE SÃO:

• A OBESIDADE

É outro efeito que pode ser causada pela ansiedade, pois a medida que a pessoa se preocupa com algo futuro e que lhe causa medo ou tensão, acaba produzindo um espaço entre o aqui e agora e o evento futuro. Este espaço é preenchido com a comida e esta pessoa come ou fica “beliscando” guloseimas, o que não só preenche o “espaço”, como também é uma ação onde ela acaba

gastando a energia acumulada pelo processo apenas de pensar.

• A INCAPACIDADE OU BAIXA AUTOESTIMA

É característica, em pessoas ansiosas, a presença de muita pressa para realizar suas atividades. Para atingir os nossos objetivos é necessário um planejamento minucioso de todas as etapas das atividades a serem realizadas. A pessoa ansiosa, muitas vezes, não tem paciência para planejar e se colocam a realizar as etapas de qualquer maneira, somente pensando no objetivo a ser alcançado, pulando etapas essenciais da concretização da meta almejada. E, na maioria das vezes, fracassam por falta de planejamento, falta de paciência, pois se deixaram ser levadas pela ansiedade ou pressa em alcançar o objetivo. Este processo gera a frustração, que repetidamente na vida do ser provoca a baixa autoestima e a incapacidade.

Controle sua ansiedade -

06 DICAS EFETIVAS PARA AJUDAR VOCÊ VENCER ESTE MAL.

Existem inúmeros meios de controlar sua ansiedade e neste simples e-book vou tentar colocar várias técnicas, para que você tenha opção em escolher àquela que mais se identifique com você. Se quiser, você pode escolher mais de uma técnica e pratica-las em conjunto. Vamos às técnicas:

DICA 01 - TFT = TERAPIA DO CAMPO DO PENSAMENTO

1. O QUE É TFT?

O Thought Field Therapy, ou Terapia do Campo do Pensamento, é uma revolucionária abordagem terapêutica desenvolvida, desde 1979, após muitos anos de pesquisa, pelo psicólogo americano

Ph.D. Dr. Roger Callahan.
Com o TFT é possível, muitas vezes em questão de minutos, tratar traumas de longa data, ansiedade, medos, raiva, culpa, mágoas, dores físicas, depressão, entre outros. Seu método é não invasivo, sem efeitos colaterais, autoaplicável e comprovado cientificamente.

Foram décadas de pesquisas e estudos realizados pelo Dr. Callahan e seus alunos, para desenvolver e comprovar a eficácia do TFT. Baseado no sistema de meridianos da acupuntura, porém sem utilizar agulhas, e integrado ao campo do pensamento, o TFT proporciona um tratamento rápido e muito eficiente, mesmo para casos complexos como traumas de infância, abuso sexual e síndrome do pânico, podendo ser completamente superados em poucas sessões.

Quero Indicar Para Você um Curso Fantástico relacionado a TFT e a Ansiedade.

CURSO: SUPERE SUA ANSIEDADE COM TFT.

Um curso destinado a ajudar você superar a ansiedade através da auto aplicação da TFT. Treinamento direcionado para vencer desafios em situações difíceis, onde a ansiedade paralisa ou atrapalha seu bom desempenho, como falar em público, seu desempenho em reuniões importantes, falta de dinheiro, entre outros. Assista ao vídeo abaixo, clicando no link que segue:
http://bit.ly/1V0q8Ys e veja a explicação do próprio autor, Leandro Percário, sobre do que se trata este curso e veja vários depoimentos de pessoas que se beneficiaram com ele.

Você vai ter os seguintes benefícios com este curso:
1 - Superar Traumas com o TFT
2- Superar Dores Amorosas com o TFT
3- Como gerar Prosperidade com o TFT
4- Dominar o Medo de Falar em Público. E MUITO MAIS!!!!

• DICA 02 - ORAI E VIGIAI

Hoje é certo e explicado pela física quântica que somos todos, energia em movimento. A mais grosseira matéria neste Planeta é energia condensada. Nós atraímos para nossa vida a mesma vibração que estamos emitindo em nossos pensamentos, sentimentos, emoções e palavras. Se ficarmos com uma vibração de ingratidão, raiva, rancor, ódio e tantos outros sentimentos negativos, é exatamente isso que vamos conseguir atrair para nós no dia a dia. Porém se estivermos vibrando gratidão, amor, alegria, paciência, resignação, com certeza é isso que atrairemos para nossa vida.

O que significa orar?

Orar quer dizer comunicar-se com Deus. Deus encontra-se dentro de cada um de nós. Conversemos, então com o nosso Deus interior, também chamado de Eu Superior. Orar significa entrar em contato com esta energia poderosa, que se encontra dentro de nós, para que possamos nos revitalizar e fortalecer.

O que significa Vigiai?

É estar atento constantemente. Atento a que? Atentos a nossos pensamentos, sentimentos e emoções. ´ Vigiai faz parte da reforma íntima, do autoconhecimento que nada mais é enxergar aquilo que está adequado e aquilo que está inadequado em nós mesmos. E obviamente preservar o que está adequado e transformar aquilo que está inadequado.

Como explicado no inicio deste tópico, se somos energia (vibração), então precisamos procurar conscientemente as vibrações positivas para que possamos transformar a nossa vida naquilo que quisermos. O orai e vigiai entra nesta questão da vibração, pois se estivermos alerta a maior parte do dia, atentos ao que pensamos, sentimos e falamos e ainda conectados com a energia revigorante de Deus não há mal que resista.

Então se você quiser vencer a ansiedade comece prestando atenção nos comportamentos, ações, sentimentos e palavras que podem estar gerando a ansiedade em sua vida e as transformem conscientemente em comportamentos, ações, sentimentos e palavras que gerem paz e confiança.

06 DICAS PARA VOCÊ COLOCAR AÇÕES NA PRÁTICA PARA MELHORAR SUA VIDA:

1. Primeiramente pare de assistir coisas negativas na televisão:

como novelas, jornais e programas que só te produzem sentimentos negativos. É uma novela que te faz sentir raiva e igualmente os jornais que te geram sentimentos negativa de pessimismo, inconformação, etc. Principalmente agora que só estão falando de crise.

2. Não critique.

Todos nós estamos em processo de evolução, obviamente cometeremos erros. Então não critique seja mais solidário com os erros dos outros. Quanto mais você criticar, mais o Universo produzirá situações para criticar. É a lei da sintonia. Quanto mais você vibra desta maneira mais vibração da mesma sintonia é produzida.

3. Não reclame.

Aqui também cabe a lei da sintonia. Quanto mais você reclamar, mais o Universo produzirá situações, de mesma vibração para reclamar. É a lei da sintonia. Quanto mais você vibra desta maneira mais vibração da mesma sintonia é produzida.

4. Gratidão.
Agradeça. Quanto mais agradecer, mais situações para agradecer ocorrerão em sua vida. Agradeça também as coisas ruins. Sabe por quê? Nós somos 100% responsável por tudo aquilo que acontece em nossas vidas. As situações desagradáveis que nos ocorrem nos mostram onde estamos errando e onde precisamos mudar. O sentimento de gratidão é um sentimento alinhado ao positivo, portanto ele atrairá mais situações positivas em sua vida. O primeiro passo para mudar o sentimento de ansiedade é começar a agradecer por aquilo que você já é.

5. Toda vez que, ao longo do dia, que tiver um pensamento negativo, mude para um positivo imediatamente.

6. Pratique leitura Otimista.
Comece ler assuntos positivos do tipo: Nós podemos conquistar o que quisermos. O poder do pensamento Positivo, etc...

Conviva com este tipo de assunto no seu dia-dia. Não leia notícias ruins relacionadas a guerras, desastres, confusão, brigas, etc... A ideia é você conviver com o positivismo no seu dia-dia constantemente. O otimismo é uma escolha que fazemos conscientemente, portanto escolha atividades em geral que produzem o POSITIVO, o OTIMISMO e que te faz bem. Que te deixa feliz. Que te deixa de bom humor. Vamos Nessa!!

• DICA 03 - TRABALHAR A CENTRALIDADE

A primeira questão da ansiedade é trabalhar a centralidade. Nós precisamos estar centrados no aqui e agora e sermos o comandante dos nossos pensamentos, emoções e sentimentos. Não ser comandados por eles. Geralmente uma pessoa ansiosa pensa muito e se deixa ser levado por esses pensamentos.

O que precisamos fazer é escolher conscientemente os pensamentos que queremos dar atenção. A Autora do livro “Em Busca da Cura Emocional”, Lourdes Possatto mostra bem este assunto nas paginas 115, 116 e 117 do citado livro.

Ela diz: Um hábito muito pernicioso que a maioria de nós tem é a preocupação. A preocupação, em si, não leva a nada, porém a ocupação, a ação especifica, sim. Quando você tiver preocupado (que significa ocupado antecipadamente) pare e pergunte-se o que realmente pode fazer, como pode realmente se ocupar antes de se preocupar. O processo de preocupação desloca você para o futuro, que ainda não existe e que por enquanto é apenas uma fantasia, que pode ou não ocorrer. A grande maioria dos nossos pensamentos são lixos mentais, que na realidade são fantasias e que não acontecem na vida real.

Quando perceber o que pode e quer fazer, faça-o imediatamente, para não criar ansiedade. Treine sua percepção no aqui e agora. Esta técnica é uma bastante útil no dia-a-dia e consiste em aprender a desviar o foco de seus pensamentos para o aqui e agora que é percebido através dos sentidos físicos. Você pode pratica-la treinando os sentidos físicos para te levar uma maior percepção do sentir verdadeiro que também significa a sua intuição ou sexto sentido.

VISÃO:
Sente-se e comece a observar tudo o que você vê dentro de um campo de visão confortável. Olhe as coisas ao seu redor, como se fosse a primeira vez que as estivesse vendo. Não olhe simplesmente, examine, presentifique o que está vendo. Vivencie e permaneça no que está vendo sem pensar, julgar ou criticar. Só olhe.

AUDIÇÃO:
Sente-se ou deite-se e procure ouvir os ruídos e sons a sua volta. Coloque uma música e ouça cada instrumento da música. Vivencie o aqui e agora deste ouvir.

PALADAR:
Pegue vários tipos de alimentos de sabores variados variando entre salgados, doces, azedos e amargos. Coloque-os em sua frente e feche os olhos, vá experimentando cada um vagarosamente, sentindo o sabor. Coloque toda sua atenção no paladar.

OLFATO:
Selecione algumas coisas com cheiros diferentes e de olhos fechados vá sentindo o cheiro de cada uma delas. Faça disso o seu inteiro aqui e agora.

TATO:
Pegue vários objetos com superfícies, texturas e temperaturas diferentes: áspero, rugoso, liso, frio, quente, macio, etc.

Feche os olhos e procure colocar sua atenção em suas mãos, nos seus dedos e pegue um objeto por vez e toque-o, sinta-o. É muito interessante, neste caso do tato, trabalhar com a argila. Pegue um punhado de argila, feche os olhos e comece a tocar, conhecer, enfim sentir a argila, depois de alguns minutos, comece a modelar alguma coisa que expresse o que você sente no momento. A argila, segundo a Autora, é muito útil para trabalhar o contato da pessoa consigo mesmo, facilitando o resgate de seu senso de auto percepção.

• DICA 04 – MEDITAÇÃO

A meditação é uma ótima ferramenta para trabalhar a centralidade, e consequentemente muito útil para trabalhar positivamente sua ansiedade. Eu coloquei a meditação como uma dica separada, pois vou te apresentar várias técnicas de meditação

e você poderá escolher qual delas utilizar.

MEDITAÇÃO QUE EU PRATICO

Uma técnica simples e gratuita que eu pratico e vou te ensinar aqui. Eu particularmente prefiro sentado na cadeira com encosto e as costas apoiadas. Na ilustração, as costas não estão apoiadas, eu gosto de apoiá-las, ou com uma almofada ou no encosto da cadeira mesmo. Com os pés apoiados no chão, às cochas paralelas ao solo, as mãos apoiadas sobre as pernas e a coluna ereta. Você ficará um bom tempo nesta posição, então é importante se sentir confortável. Comece respirando lenta e profundamente por cinco vezes. Depois é só praticar um relaxamento do couro cabeludo até os pés. Relaxe nesta sequencia as partes de seu corpo: o couro cabeludo, todos os músculos da cabeça, o pescoço, os ombros, o braço esquerdo, a mão esquerda, o braço direito, a mão direita, o peito e a respiração, o abdômen, as costas e coluna vertebral, o quadril, a perna esquerda, o pé e dedos esquerdos, a perna direita, e o pé e dedos

direito. Após o relaxamento fique observando os pensamentos sem julga-los, critica-los, envolver-se com eles. Só observe. Para você treinar esta prática, no inicio, você pode concentrar em sua respiração e só observar a respiração, deixe o ar entrar e sair.

O grande segredo da meditação é você, consciência, estar no controle dos seus pensamentos. A mente é feita para pensar, é muito difícil conseguir eliminar os pensamentos de nossa mente, mas na meditação você vai treinar a centralidade, ou seja você vai prestar atenção aos pensamentos “de longe”, sem se envolver emocionalmente com ele. Procure não responder, criticar ou julgar este pensamento, só observe. Você observa o pensamento e deixa-o passar. Só observe.
Se você nunca meditou faça isso inicialmente por cinco minutos e vai aumentando até conseguir meditar o tempo que achar necessário. 10, 20, 30 minutos, uma hora é você quem vai determinar. Aumente e faça no seu ritmo. Não existe uma regra rígida.
O IMPORTANTE É VOCÊ PRATICAR. MÃOS A OBRA.

AS OUTRAS TÉCNICAS SÃO MUITO BOAS, MAS A DESVANTAGEM É QUE NÃO SÃO GRATUITAS:

MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

É um método simples e de prática fácil destinado à regeneração psíquica e física e constitui um método de prevenção para milhões de pessoas. É uma técnica védica antiquíssima, isto é, provém da tradição de conhecimento dos vedas. Veda significa conhecimento perfeito ou sabedoria perfeita das leis da natureza. Na sua origem, esse conhecimento era transmitido oralmente, tendo sido mais tarde registrado e transmitido na forma escrita. Ela é um caminho para mais alegria e sucesso na vida. Site: http://meditacaotranscendental.com.br

PROVIDA

O método de desenvolvimento mental da PRÓ-VIDA é estruturado em nove níveis sequenciais –

cada um constituído de palestras, exercícios, treinamentos mentais, workshops para discussão sobre temas – baseados em conhecimentos milenares e técnicas de desenvolvimento mental que permitem reconhecer e ampliar o enorme potencial das capacidades mental, psíquica e espiritual do ser humano. Os temas são apresentados de forma integrada, clara, lógica e razoável, segundo a forma concebida pelo Dr. Celso, de modo a permitir a compreensão e a assimilação sensível, independentemente da idade, grau de instrução, classe social, credo, religião ou nacionalidade. A idade mínima para iniciar esse processo é de 9 anos completos. Para participar da PRÓ-VIDA o interessado deverá primeiramente agendar e comparecer a uma visita a uma de nossas sedes para inscrever-se.
Site: https://www.provida.org.br/br/mind-development/

TÉCNICA NSR (NATURAL STRESS RELIET MEDITATION)

A meditação Natural Stress Relief (NSR – Natural Stress Relief Meditation©) é uma técnica simples auto didática para experimentar um profundo estado de alerta em descanso. Este programa de baixo custo, eficaz e fácil de aprender permitirá que você aperfeiçoe a sua mente e elimine o estresse, fazendo com que suas atividades diárias sejam mais eficazes e agradáveis. Neste website, você descobrirá como a meditação NSR permite a você “mergulhar para dentro de si mesmo” e dissolver o estresse acumulado, onde quer que você viva e qualquer que seja o seu background. A técnica é fácil e agradável e nós disponibilizamos um apoio pessoal para responder perguntas sobre suas experiências, por e-mail ou em nosso Fórum.
Site: http://www.nsrbr.com/nsrbr/Index.html

• DICA 05 - EFT

O EFT (Emotional Freedom Techniques) ou Tapping é um método terapêutico que além de trabalhar

através da linguagem verbal, opera nos terminais dos meridianos energéticos do nosso corpo, para eliminar sintomas e incômodos emocionais, físicos e, também, para melhorar nosso desempenho esportivo, artístico e profissional. Este trabalho é feito através de pequenas batidinhas nos mesmos meridianos usados pela acupuntura chinesa, só que não utilizamos agulhas.
Site: http://www.emofree.com.br/eft.html#

A EFT Técnica de libertação emocional é baseada no princípio de que a causa de todas as emoções negativas está ligada ao desequilíbrio do fluxo energético do corpo.

Quando se consegue restabelecer o equilíbrio do corpo, uma emoção negativa ou um trama específico tende a desaparecer. Esta técnica tem atraído muitas pessoas pelo fato de ser extremamente rápida e eficaz, quando se especifica detalhadamente uma situação.

Site: http://www.opoderdoser.com/2014/05/EFT-Tecnica-de-libertacao-emocional-baixe-o-Manual-PDF.html

DICA 06 - HOMEOPATIA

Sobre a homeopatia vou esclarecer alguma curiosidade e falar um pouco sobre o homeopata, pois acho que é um assunto conhecido por todos.A grande questão é encontrar um profissional habilitado e que tenha bastante conhecimento na área para poder complementar outras praticas no controle da ansiedade. A homeopatia é um ótimo recurso no controle da Ansiedade. Ela foi estruturada pelo Sr. Christian Friedrich Samuel Hahnemann, de Leipzig, nascido em 10/04/1755. No livro Homeopatia e Espiritismo, os autores nos fornece a seguinte informação: O homeopata, técnico formado pelos meios acadêmicos, por informação habilita-se à arte. A filosofia homeopática amplia-lhe as dimensões do homem, das relações e da vida.

Sua convicção é encontrar a melhor indicação medicamentosa para o paciente que o procura; portanto, não lhe é necessário qualquer vinculo religioso ou filosófico, além do conteúdo homeopático para atuar profissionalmente. Ele não precisa ser espirita para bem exercer sua profissão. Então se você se interessar pela pratica homeopática, se aprofunde no assunto e procure um profissional da área. Aí próximo de você, com certeza, haverá algum muito bom.

DICA FINAL

Espero que esta obra tenha sido uma pequena contribuição para que você possa começar a trabalhar a sua ansiedade. Sempre lembrando que a pressa e a expectativa atrapalha todo o processo, portanto procure se interiorizar e não tenha pressa e nem crie expectativa.

Você pode utilizar uma ou todas as dicas que eu dei, conforme o seu ritmo. Quanto mais você se dedicar e focar nos seus objetivos, mais rápido conseguirá obter resultados satisfatórios. A ansiedade em sua vida foi ocasionada em decorrência de vários fatores ao longo do tempo.

Se você tem 18, 20, 30, 40, 50, 60 anos hoje, este é o tempo que você pode estar vivendo com a ela, portanto não espere que ela seja controlada ou resolvida definitivamente em um dia, uma semana ou um mês. Obviamente é um processo que leva um tempo razoável. Quanto mais você acreditar que vai conseguir, mais rápido ela vai ser resolvida em sua vida. É assim, diretamente proporcional a sua crença positiva. Esta dica final não serve apenas para a ansiedade serve para qualquer problema que você queira resolver em sua vida.

Se dedique àquilo que é sua meta, se comprometa, aja, e tome as decisões que vão te levar no caminho que você quiser.

Por exemplo, vamos supor que uma pessoa queira emagrecer. O primeiro passo é controlar a alimentação, é começar a comer alimentos mais saudáveis. Um segundo passo é fazer exercício físico. E o terceiro passo é ter paciência para esperar os resultados. Correto?

Se esta pessoa que quer emagrecer não começar dando estes passos, você concorda comigo que ela não vai obter os resultados esperados? Com a ansiedade é exatamente igual. Temos que realizar as atividades que nos trazem paz, confiança e coragem. Comece fazendo um exercício físico para produzir neuros transmissores benéficos a sua saúde, como a serotonina, por exemplo, que é intimamente relacionada com a ansiedade.

Na página 05 deste e-book tem a entrevista com o Joe Dispenza onde ele mostra que criamos a realidade através dos nossos pensamentos.

Não de atenção aos pensamentos negativos, só os observem sem se envolver com eles. Viva o presente! Coloque em sua mente pensamentos positivos! A mente é um instrumento para nos auxiliar. Nós não somos nossa mente.

Vivendo o presente e procurando focar em pensamentos positivos você estará mudando sua frequência vibracional e atraindo desta mesma frequência em sua vida. Vibre em confiança, em coragem e paz e logo você vai se surpreender com os resultados.

Se você tomar estas atitudes e conjuntamente com as dicas que dei neste e-book; conseguirá, com toda certeza do mundo, sair deste ciclo vicioso da ansiedade e de qualquer sentimento negativo que esteja tendo em sua vida.

Aja com paciência, com foco, sem expectativas, sem ficar esperando resultados imediatos e você vai se surpreender!!

Um grande Abraço

O que eu puder te ajudar, estou sempre a disposição: contato@buscandovencer.com.br

Aderley.

Referencias Bibliográficas

1. Em Busca da Cura Emocional - Resgatando a harmonia e o equilíbrio das emoções. Autora é Lourdes Possatto

2. Ansiedade - COMO ENFRENTAR O MAL DO SECULO. Autor é o Dr. Lair Ribeiro.

3. Medos, Fobias e Pânico - Aprenda a lidar com estas emoções. Autora é Lourdes Possatto.

4. Homeopatia e Espiritismo. Autores: Thales Onofri de Oliveira, Lenice Aparecida de Souza Alves, Gilson Teixeira Freire e Célio Alan Kardec de Oliveira.